

# POMSを用いたマニキュアによる化粧行動の感情調整作用に関する研究

人間文化研究機構 国際日本文化研究センター 平松 隆 円  
京都大学 ペンチャー・ビジネス・ラボラトリー

## Abstract

This study was focused on the every day feeling adjustment with makeup. The purpose of this study was clarified whether manicure had as influenced to be desirable for feeling adjustment. The analytical subject was 40 female university students ( $M=19.68$  years old,  $SD=2.03$ ). The index used Profile of Mood States (POMS). After using manicure, "Tension-Anxiety score", "Depression-Dejection score", "Anger-Hostility score", "Fatigue score", "Confusion score" decreased significantly of Profile of Mood States (POMS) and "Vigor score" increased significantly of Profile of Mood States (POMS).

The result of this study indicated a fact it is possible to give positive feeling adjustment affects on female university students through the using manicure.

**Keywords :** *makeup behavior, feeling adjustment, manicure, female university student, Profile of Mood States (POMS)*

## 要 旨

本研究の目的は、化粧の日常的な感情調整作用に注目し、女子学生40名（平均年齢＝19.68歳、 $SD=2.03$ ）を対象に、マニキュアのもたらす感情調整作用について検討することである。

マニキュア使用前後の感情の変化をProfile of Mood States (POMS) によって測定したところ、マニキュアの使用にともない、「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「怒り—敵意」「疲労」

「混乱」が有意に低下し、「活気」が有意に上昇することが明らかとなった。

本研究の結果から、マニキュアの使用はリラクゼーションに有用であると考えられた。

**キーワード：**化粧行動、感情調整作用、マニキュア、女子大学生、Profile of Mood States (POMS)

## I はじめに

化粧は、不快感情（ストレス）緩和装置として機能する。

Zillmann<sup>1)</sup>によると、人は不快な感情を最小限にし、快の感情を最大限にしようとする。そして感情の鎮静化やストレスの緩和といった感情の均衡を調整する作用を期待して、様々な行動を行う。そのような行動の1つが、化粧である。

化粧のなかでも、とりわけスキンケアを通じて肌に触れることに、リラクセーションの効果がある。

花輪ら<sup>2)</sup>は、成人女性を対象に生理的指標を用いて化粧行動のストレス緩和作用を検討した結果、マッサージを含むスキンケアにストレス緩和効果があることを報告している。阿部<sup>3)</sup>は、社会生理心理学的立場から女性の化粧の効果について検討し、スキンケアには鎮静的な、メイクアップには意欲の向上につながるような作用があることを見出している。平松<sup>4)</sup>は、男女大学生を対象にスキンケアのもたらす感情調整作用について、主観的感情状態の変化を質問紙法により検討した結果、男女とも朝ははずみの、夕はやすらぎの感情をスキンケアによって得ていることを報告している。

一方、顔料を塗抹する化粧であるメイクアップについても、感情調整作用がある。

ポーラ化粧品本舗・ポーラ化成工業<sup>5)</sup>は、太田母斑に悩む成人女性を対象に化粧を施した結果、多面的感情尺度の敵意や不安といったネガティブな感情が減少し、快適や親しみといったポジティブな感情が高まったことを報告している。有川ら<sup>6)</sup>は、アトピー性皮膚炎の女性患者を対象に、化粧の効果を質問紙調査によって検討した結果、活力が増加したことを報告している。豊増・原田<sup>7)</sup>は、中高年期女性を対象に化粧の効果を質問紙調査によって検討した結果、緊張—不安、怒り—敵意が減少し、活気が増加したことを報告している。

## II 問題の所在と目的

化粧は、自分自身の手によって行う日常的な行動である。だが、先行研究の多くは、医学的疾患がある女性を対象とし、さらに化粧が日常的な行動であるにもかかわらず、専門家の技術介入を前提としたマッサージやフルメイクアップを用いて検討がされているため、知見が限定的である。そのほかにも課題は残る。

阿部<sup>8)</sup>は、肌に触れることでリラクセーションを導くと指摘している。すなわち、顔面への顔料の塗抹である化粧は、その施術において肌に触れることが余儀なくされ、感情調整作用が肌に触れることによるものか、顔料の塗抹によるものかを曖昧にしている。

さらに、化粧のもたらす感情調整作用について、余語<sup>9)</sup>は、専門家が化粧を施術する際に、顔に触れたりしながら、被施術者に視覚的・触覚・皮膚感覚的に自己を確認する過程を作り出し、言語的・非言語的相互作用を活発化させることが情動を活性化させると指摘している。したがって、化粧専門家の介入は、感情調整作用が純粋に化粧によるものか、専門家との言語的コミュニケーションによるものかをも、曖昧にする。

そこで本研究は、化粧行動のなかでも専門家の介入を必要とせず肌への接触も少ない、とりわけ簡便なマニキュアを施すことによって、ストレス増減の変化や感情調整作用にどのような影響があるのかを明らかにすることを目的とした。

特に今回は、化粧の日常性に注目し、必要以上の負荷を研究協力者に与えることを避け、また主観的感情状態の変化を質的に検討するため、生理的指標ではなく、気分測定尺度による記録によって、その効果を検討した。

従来のストレスに関する研究では、一般的に調査前に研究協力者に対して外科手術のビデオ映像<sup>2)</sup>や恐怖映画<sup>10)</sup>をみせ、操作的に怒りや恐

怖を喚起し、ストレス負荷を与えることがある。

しかしながら、操作的に上昇させたストレスは、感情調整行動の実施にかかわらず、その要因が取り除かれた時点から下降をはじめることが予測される。

本研究は、化粧の日常的な感情調整作用に注目していること、また研究協力者への身体的・精神的負荷を与えることへの倫理的配慮の観点から、意図的なストレス負荷を与えていない。

また、ストレス増減を測定する指標として、一般的には血中コルチゾールやNK細胞活性を測定する血液検査<sup>7)</sup>や唾液アミラーゼ測定する唾液検査<sup>2)</sup>、尿中コルチゾール濃度や尿中カテコールアミンを測定する尿検査<sup>11)</sup>などが用いられる。

Selye<sup>12)</sup>によると、ストレスとはあらゆる要求に対する体の非特異的反応である。そのため、ストレス反応に関連する中枢神経やホルモンの変化を測定するために、生理的指標が用いられることが多い。しかしながら、生理的指標の測定には、採取の困難さや研究協力者への苦痛・負担、またバイオハザード上の問題などもある。

Lazarus<sup>13)</sup>やLazarus & Folkman<sup>14)</sup>は、ストレスは情動という大項目の1つの側面に過ぎず、ストレスの生理的変化の測定から離れて情動の測定に向かうべきと指摘する。すなわち、ストレス研究に対して、量的で生理学的な側面だけではなく、質的で心理学的な側面へのアプローチの必要性を主張する。

本研究においても、ストレス反応を生理的反応に限定せず、感情の変容を含めてストレスをとらえており、標本採取の困難さや研究協力者への苦痛・負担の配慮から生理的指標の測定を行っていない。

しかしながら、ストレス変化の測定として生理的指標を用いる代わりに気分測定尺度である、Profile of Mood States (POMS) を指標として用いた。

Profile of Mood States (POMS) とは、McNair et al<sup>15)16)</sup>により人間の情動を気分や感情、情緒といった主観的側面からアプローチすることを目的に、1950年代終わりから1960年代初めにかけて、米国で開発された「Tension-Anxiety : T-A (緊張—不安)」「Depression-Dejection : D-D (抑うつ—落ち込み)」「Anger-Hostility : A-H (怒り—敵意)」「Vigor : V (活力)」「Fatigue : F (疲労)」「Confusion : C (混乱)」の6つの下位尺度からなる65項目による、気分を評価する質問紙法の1つである。

米国ではPOMSの利用に際して、米国教育学会 (AERA)、米国心理学会 (APA)、全米教育測定協議会 (NCME) の3団体が、検査の実施者は大学などで心理検査および測定に関する科目を履修し卒業したか、もしくはそれと同等な教育・訓練を終えていることが必要とするLevel Bに定めている。

POMS日本語版は横山・荒記<sup>17)18)</sup>によって翻訳と信頼性、妥当性の検証が行われ、1994年の発行以来、精神障害の治療経過、職場でのスクリーニング、運動やリラクゼーション効果の評価測定などで用いられている。

### III 対象と方法

#### 1) 時期および研究協力者

2008年5月に、大阪の私立大学の学生を対象に実施した。

研究には、マニキュアの使用経験のある女子学生40名 (平均年齢 = 19.68歳,  $SD = 2.03$ ) が協力した。

#### 2) 方法

すべての研究協力者が同一の講義室に集まり、同時に研究を実施した。

実施場所は、150名収容可能な静かな講義室を用意した。環境は、室温20℃前後、湿度50%

前後であり、研究協力者は席を空けて着座した。  
 研究は、次の手順で行った。

- 1) 実施前に、排尿を済ませたことを確認し、研究の目的や個人が特定されることがないことを口頭で説明した。
- 2) 注意事項の説明の後、ネイルカラーを8色から、トップコートを3色のなかから、それぞれ1つを研究協力者が自由に選んだ。
- 3) ネイルカラーとトップコートの選択後、5分間の安静状態の後、POMSに回答を求めた（マニキュア使用前）。
- 4) 研究実施者によってPOMS短縮版への回答に不備がないことを確認後、研究協力者はそれぞれ、自身の手ですべての指にネイルカラーとトップコートを塗抹した。
- 5) ネイルカラーとトップコートが乾くまでの5分間、着座したまま安静状態を保った。
- 6) その後、POMSに回答を求めた（マニキュア使用后）。
- 7) 研究実施者によってPOMSへの回答に不備がないことを確認後、退室した。

3) 記 録

用いたPOMSは、日本語訳の短縮版である。POMS短縮版<sup>19)</sup>は、65項目版と同様の測定結果を提供しながらも、項目数を30に削減することにより研究協力者の負担を軽減し、短時間で変

化する介入前後の気分や感情の変化を測定することが可能である。

研究協力者のPOMSへの回答は、マニキュアの使用前後に行い、提示された各項目について「まったくない（0）」から「非常にあてはまる（4）」までの5段階のいずれか1つを選択させた。採点は、全部の項目が記入されたことを確認後、5項目ずつの各下位尺度ごとに合計得点（0～20）を算出し分析データとした。

POMS下位尺度について、本研究における信頼性を確認するため、内的一貫性を推定するCronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、「緊張—不安」が0.80,「抑うつ—落ち込み」が0.78,「怒り—敵意」が0.68,「活気」が0.88,「疲労」が0.88,「混乱」が0.59と、おおむね妥当な値を示しており、信頼性のあることが確認された。

4) 統計処理

SPSS16.0J for Windowsを用い、各データの平均値を求め、差の分布の正規性の検定（Shapiro-Wilk), 対応のあるt検定を行い、危険率5%未満を有意水準とした。

IV 結 果

マニキュア使用前後のPOMS下位尺度得点（平均値、標準偏差、t値）をTable1に、POMS下位尺度得点の変化をグラフ化したものをFigure1

Table 1 マニキュア使用前後のPOMS下位尺度得点の平均値と標準偏差

	BEFORE		AFTER		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
緊張—不安	7.58	4.90	4.20	3.78	4.79	***
抑うつ—落ち込み	5.20	4.32	2.95	2.95	4.60	***
怒り—敵意	3.48	3.71	1.53	2.06	3.82	***
活気	8.41	4.98	11.13	5.54	−4.31	***
疲労	9.45	4.79	3.13	3.92	9.72	***
混乱	8.65	3.93	5.50	3.64	5.81	***

\*\*\**p* < .001

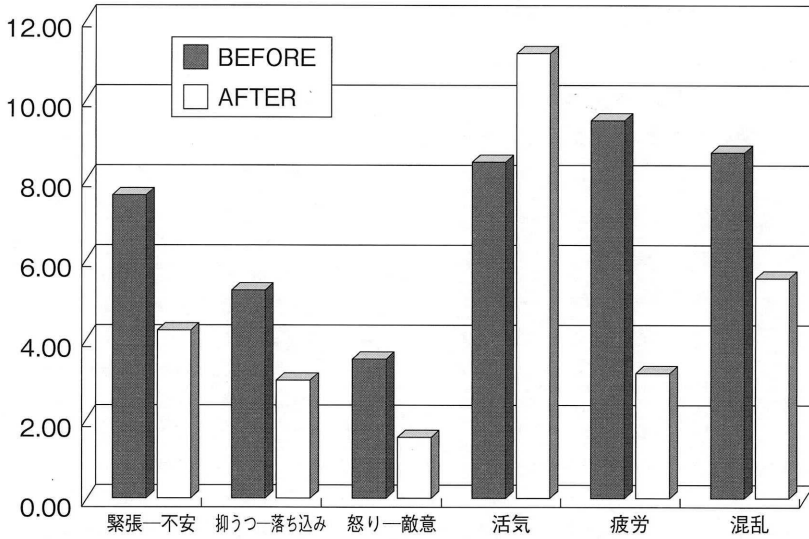


Figure 1 マニキュア使用前後のPOMS下位尺度得点の変化

に示す。

マニキュアの使用前後で、「緊張—不安」は7.58から4.20と、「抑うつ—落ち込み」は5.20から2.95と、「怒り—敵意」は3.48から1.53と、「疲労」は9.45から3.13と、「混乱」は8.65から5.50と、それぞれ0.1%水準で有意に減少した。また、「活気」は8.41から11.13と、0.1%水準で有意に上昇した。

## V 考 察

マニキュア使用後には、POMS下位尺度得点の「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「怒り—敵意」「疲労」「混乱」の5つの気分で有意に得点が減少し、「活気」で有意に得点が増加したことから、リラックス状態を導けたと考えられる。

緊張および不安感である「緊張—不安」や自信の喪失をともなった抑うつ感である「抑うつ—落ち込み」が軽減するだけでなく、意欲や活力の低下である「疲労」や思考力の低下である「混乱」といった自覚的な認識・思考障害が軽減したことが示された。そして、元気さや躍

動感ないし活力の上昇である「活気」の増加が示された。

以上により、マニキュアの使用にともない、リラックス状態が反映された結果となった。

本研究で、「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「怒り—敵意」が減少し、「活気」が増加した結果は、ポーラ化粧品本舗・ポーラ化成工業<sup>5)</sup>や有川ら<sup>6)</sup>の報告と一致するものである。

化粧のもたらす感情調整作用について、余語<sup>8)</sup>や阿部<sup>10)</sup>は、化粧が施術されているあいだの専門家との対人相互作用や、肌に触れることでのマッサージ効果が感情調整作用に寄与していると指摘していた。

しかしながら、本研究ではマニキュアの使用は研究協力者自身が行い、専門家が介入していないこと、またマニキュアはその顔料塗抹に顔面への化粧ほど肌への接触が少ないことから、対人相互作用やマッサージ効果とは別に、感情調整作用の源泉があると推察される。

Cash et al<sup>20)</sup>は、化粧と自己評価との関係を検討し、化粧により自己の顔や全体的な容姿に対する満足度が上昇すること報告している。

このことから、顔や髪に施す化粧は鏡を見ないと目に入らないものの、マニキュアは鏡を通さず直接的に目につくため、気分が高揚し、ポジティブな感情を喚起したと推察される。

また、Lazarus et al<sup>21)</sup>は、ストレス対処過程における日常的な気晴らしとして、昼寝やコーヒープレイクのような休養を指摘している。

このことから、マニキュアを使用する時間が休養となり、ストレスが低減したとも推察される。

## VI まとめ

マニキュア使用後で、「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「怒り—敵意」「疲労」「混乱」のPOMS下位尺度得点が有意に低くなり、「活気」のPOMS下位尺度得点が有意に高くなり、6つの気分すべてに変化が認められた。

このことにより、マニキュアの使用はリラクセーションに有用であると考えられた。

## 【参考文献】

- 1) Zillmann D 1988 Mood Management Through Communication Choices, *American Behavioral Scientist*. 31 (3), 327-340
- 2) 花輪尚子・伊達朗・佐々木喜美子・山口昌樹 2005 バイオマーカーを用いた化粧行動のストレス緩和作用の評価, 日本社会心理学会第49回大会発表要旨集
- 3) 阿部恒之 2002 ストレスと化粧の社会整理心理学, フレグランスジャーナル社
- 4) 平松隆円 2007 スキンケアによる感情調整作用に関する研究, 繊維製品消費科学, 48 (11), 50-57
- 5) ポーラ化粧品本舗・ポーラ化成工業(編) 1999 あなたのキレイ応援読本 一肌とこころが輝くために, ポーラ化粧品本舗
- 6) 有川順子・羽柴早百里・大城喜美子・川島眞 2003 メイクアップがアトピー性皮膚炎女性患者のQOLに与える影響について, 臨床皮膚科
- 7) 豊増功次・原田悟史 2008 中高年期女性の精神面に及ぼすリラクセーションプログラムを用いた「ハート美人養成講座」の効果, 久留米大学健康・スポーツ科学センター研究紀要, 15 (1), 27-33
- 8) 高木修(監)・大坊郁夫(編) 2001 阿部恒之, スキンケアへの期待の変遷と心理学的効果, 化粧行動の社会心理学, 北大路書房, 149-157
- 9) 高木修(監)・大坊郁夫(編) 2001 余語真夫, 適応力としての化粧, 化粧行動の社会心理学, 北大路書房, 123-135
- 10) 阿部恒之 2000 映画鑑賞による生化学的反応, 日本感情心理学会第8回大会プログラム・予稿集, 31
- 11) 阿部恒之・織田弥生 1993 講演者のストレスホルモン変化に関する事例研究, 日本心理学会第57回大会発表論文集, 339
- 12) Selye H 1973 The evolution of stress concept, *American Scientist*. 61, 692-699
- 13) 林峻一郎(訳) 1990 Lazarus RS, (著), ストレスとコーピング/ラザレス理論への招待, 星和書店, 81-108
- 14) Lazarus RS, Folkman S. 1984 *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer Publishing Company
- 15) McNair DM, Lorr M, Droppleman LF 1992 *Profile of Mood States*. San Diego, Educational and Industrial Testing Service
- 16) McNair DM, Lorr M, Droppleman LF 1992 *POMS Manual*. Toronto, Multi-Health Systems Inc
- 17) 横山和仁・荒記俊一 1994 日本版POMS検査用紙, 金子書房
- 18) 横山和仁・荒記俊一 1994 日本版POMS手引き, 金子書房
- 19) 横山和仁 2005 POMS短縮版手引きと事例解説, 金子書房
- 20) Cash TF, Dawson K, Davis P, Bowen M, Galumbeck C 1989 Effects of cosmetics use on the physical attractiveness and body image of American college woman. *Journal of Social Psychology*, 129, 349-355
- 21) Lazarus RS, Kanner A, Folkman S 1980 Emotions: a cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik H. Kellerman (eds.) *Emotion: Theory, Research, and Experience, volume 1: Theories of Emotion*, New York, Academic Press, 189-217